

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МАДОУ д/с № 19)
607662, Нижегородская область,
г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1
тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39
E-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru
<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>
ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632
ИНН/КПП 5250024814/525001001

Тема проекта: «Я и мое тело».



Возрастная группа: старшая, подготовительная.

Проблема: Дети групп старшего дошкольного возраста в наше время стали уделять большое внимание гендерной принадлежности, строению человеческого тела, внутренних органов. Не все дети знают, что организм представляет собой единое целое, в котором органы, системы органов и функциональные системы выполняют единую функцию поддержания и развития жизни организма в непрерывно изменяющемся окружающем мире.

Поэтому наш долг - дать детям соответствующие знания в доступной форме о внутреннем мире человека. Сформировать у старших дошкольников элементарные представления о человеческом организме и воспитании ценностного отношения к себе.

Цель: Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.

Задачи:

- Познакомить детей с внутренним и внешним строением человеческого организма.
- Создать у ребенка целостное представление о своём теле.
- Формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.
- Объяснить взаимосвязь, что здоровье человека зависит от здоровья тела.
- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Сроки реализации: Ноябрь, декабрь, январь, февраль.

Участники: Инструктор по ФК, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели ДОУ.

Содержание практической деятельности по реализации проекта.

1 этап (подготовительный - сбор и накопление информации)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
-Составление картотеки занятий по валеологии. - Беседы с детьми о своем теле, основанные на опыте детей. - Подбор художественной литературы (М. Ефремов «Тело человека»; К. Ушинский "Органы человеческого тела», И. Ильина «Про все!»). -Создать развивающую среду и условия для актуализации полученного детьми опыта в повседневной жизни. (Создание в физкультурном зале уголка по валеологии). - Изготовление дидактических пособий: Д/И «Мое лицо», «Внешнее строение человека», «Внутреннее строение	- Формирование представления ребенка о своем организме; - Познания самого себя, своей индивидуальности. - Представления о частях тела, лица, внутренних органов. - Выяснить осведомленность детей по проблеме. - Выявить проблемы в представлениях детей о здоровье и его составляющих. - Пополнить знания детей о том, что такое человек, о работе внутренних органов человека и о том, как надо защищать свой организм, чтобы быть здоровыми. - Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя, желание больше узнать о своем организме. - Расширять представления детей о себе, о своем теле. - Воспитывать чувство гордости, что ты человек. - Познакомить со строением организма.	1-4 неделя Ноября.

человека», «Наши помощники», «Гигиена и хорошее здоровье» - Изготовление родителями пособия: «Валеологические сказки». - Создание презентации «Что такое ЗОЖ» для совместной деятельности педагога и детей.	- Разбираться за какие функции отвечают органы чувств (язык, нос, глаза, уши, кожа). - Способствовать стимулированию познавательной активности, сближению родителей с детьми, делать их настоящими партнерами. - Закрепить с детьми представление: "В здоровом теле - здоровый дух».	3 неделя февраля
--	---	-----------------------------

2 Этап (деятельный, творческий)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
Физическое развитие.		
- Разучивание и выполнение комплексов корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики. - Занятия на тренажерах. - П/И на формирование правильной осанки: «Ладушки», «Ворота», «Гуляющие черепахи».	- Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям. - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук, ног, брюшного пресса и укрепления позвоночника. - Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.	Ноябрь, декабрь, январь, февраль. 2-3 н. Декабря, 3 н. Января. 2-3 н. Февраля Декабрь, январь, февраль.

Развлечение: «Наши здоровые ножки»	- Укреплять и формировать свод стопы у детей. - Развивать основные функции стопы, повышение тонуса, улучшение кровообращения стоп. - Восстанавливать свободное строение и ресурсную функцию стопы. - Повысить двигательную активность и выносливость к физическим нагрузкам.	4 неделя ноября
Развитие речи		
- Чтение художественной литературы (Е. Пенрмяк "Про нос и язык"; М. Ефремов «Тело человека»; К. Ушинский "Органы человеческого тела», И. Ильина «Про все!»). - Чтение детям «Валеологические сказки» - Беседы о себе, своем теле, гигиене: «Как правильно мыть руки», - Ситуативные разговоры «Зачем надо делать утреннюю гимнастику», «Вкусная и полезная пища».	- Формирование интереса и потребности в чтении (восприятии) книг через решение задач: формирование целостной картины прочитанного, развитие литературной речи; приобщение к словесному искусству. - Развивать словарь посредством введения новых слов (переварил, замерло, органы, эритроцит, лейкоцит...) - Воспитание интереса и любви к чтению; развитие литературной речи. - Воспитывать желание быть чистым и аккуратным. - Гимнастика совершенствует мышечный аппарата и улучшает состояния здоровья. Любой детский организм требует физической активности.	Декабрь, январь, февраль.

- Пальчиковая гимнастика «На поляне дом стоит», «Замок», «Пальчики».	- Формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты». - Формировать потребности пользоваться речью. - Формировать грамматический строй речи.	
Познавательное развитие		
- НОД «Тело человека». - Д/И «Мое лицо», «Внешнее строение человека», - НОД «Внутренние органы человека». - Д/И «Внутреннее строение человека». - НОД «Сердце и кровеносная система» - Д/И «Наши помощники», «Гигиена и хорошее здоровье»	- Расширять знания о человеке и его теле. - Дать представления и знания о частях тела, их функции. - Формировать представления о внутренних органах человека. - Познакомить детей со строением организма человека. - Воспитывать наблюдательность, умение правильно обосновывать свое суждение. - Побуждать детей вспоминать, какие органы есть внутри человека, которые они в данный момент не видят. - Формировать представление детей о значении сердца, о кровеносных сосудах, о правилах при которых сердце остается здоровым. - научить ребенка быть здоровым. - Разбираться за какие функции отвечают органы чувств (язык, нос, глаза, уши, кожа)	1 неделя декабря. Декабрь, январь, февраль. 2 неделя января. Декабрь, январь, февраль. 1 неделя февраля.

	- Формировать умения выделять полезные и вредные для здоровья занятия, продукты питания.	Декабрь, январь, февраль.
Социально – коммуникативное развитие		
- П/И на формирование правильной осанки: «Ладушки», «Ворота», «Гуляющие черепахи». - Д/И «Мое лицо», «Внешнее строение человека», «Наши помощники», «Гигиена и хорошее здоровье»	- Способствовать развитию произвольного поведения ребенка, формировать творческое воображение, произвольную память, внимание и мышление. - Формировать у детей ценные навыки и способы поведения в отношении с другими людьми при совместных играх. - Развивать коммуникативные навыки и социальную активность дошкольников.	Декабрь, январь, февраль.
	Игровая деятельность	
- П/И на формирование правильной осанки: «Ладушки», «Ворота», «Гуляющие черепахи». - Д/И «Мое лицо», «Внешнее строение человека», «Наши помощники», «Гигиена и хорошее здоровье»	- Умение использовать полученные знания в игровой деятельности. - Развивать воображение, мышление, логику. - Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу. - Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи. - Развитие концентрации внимания, способности логически мыслить.	Декабрь, январь, февраль.

	Работа с социумом	
- Совместное творчество родителей с детьми: оформление книги: «Валеологические сказки». - Размещение на сайте ДОУ «Валеологическая газета для родителей»	- Способ налаживания и укрепления детско-родительских отношений. Раскрытие творческого потенциала, воображения, нестандартного мышления. - Познакомить и объяснить правила здорового образа жизни. - Повышать компетентность родителей в сфере здоровья детей, умно относится к своему здоровью.	1-4 неделя ноября 2 неделя ноября

3 Этап (Презентация проекта)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
- Показ детям презентации «Что такое ЗОЖ». - Презентация на сайт ДОУ «Организация валеологического воспитания в ДОУ на занятиях по физической культуре»	- Закрепить умения выделять полезные и вредные для здоровья занятия. - Закрепить представление о строении организма человека. - Закрепить представления о полезной и вредной пище. - Закрепить желание вести здоровый образ жизни. - В рамках занятий по валеологии показать развитие у детей осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.	1-3 неделя февраля

Результат проекта.

- Сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях.
- Дети получили первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях (легкие, сердце, желудок, кишечник), их местонахождении, значении.
- Научились различать понятия «часть тела», «орган».
- Научились различать вредные и полезные продукты.
- Имеют представление о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- У детей повысился уровень познавательного развития.
- Повысилась компетентность родителей в сфере своего здоровья и здоровья детей.

Вывод.

Благодаря проделанной работе, у детей сформировалась потребность дальше изучать свой организм, сохранять и укреплять свое здоровье.

С помощью физического развития можно решать практически все задачи программы по валеологии в формировании здорового образа жизни.

Здоровье – неперенное условие эффективной жизнедеятельности человека.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья.

Приложение.

М. Ефремов «Тело человека»

Что такое наше тело?
Что оно умеет делать?
Улыбаться и смеяться,
Прыгать, бегать, баловаться.
Наши ушки звуки слышат.
Воздухом наш носик дышит.
Ротик может рассказать.
Глазки могут увидеть.
Ножки могут быстро бегать.
Ручки все умеют делать.
Пальчики хватают цепко
И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,
Надо нам зарядку делать.
Ручки мы поднимем: «Ох!»,
Сделаем глубокий вдох!
Наклонимся вправо-влево...
Гибкое какое тело!
И в ладошки вместе: «Хлоп!»
И не хмурь красивый лоб!
Потянулись-потянулись...
И друг другу улыбнулись.
Как владеем мы умело
Этим стройным, сильным телом!

И. Ильина «Про все!»

Это глазки, чтобы видеть.
Это носик, чтоб дышать.
Это ушки, чтобы слышать.

Это ножки, чтоб бежать.
Это ручки, чтобы маму
Очень крепко обнимать.

Е. Пермяк «Про нос и язык»

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?
- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному.

Ясно.

К. Ушинский «Органы человеческого тела».

Однажды органы человеческого тела перессорились между собою и решились не служить более друг другу. Ноги сказали:

– Почему мы именно должны носить все тело? Пусть оно сделает само себе другие ноги, да и ходит сколько угодно.

Руки также сказали:

– И мы не хотим работать для других, устройте себе другие руки, и пусть для вас трудятся.

Рот проворчал:

– Глуп же я буду, если ни за что, ни про что стану пережевывать пищу для желудка, чтобы он ее потом переварил, развалившись, как какой-нибудь важный барин. Нет, поищи себе другого рта, а я тебе больше не слуга.

Глаза находили также очень странным, что они должны смотреть за все тело и стоять беспрестанно на страже. Так разговаривали между собою все органы человеческого тела и решились не служить более друг другу. Что же случилось? Так как ноги не хотели ходить, руки перестали работать, рот перестал есть и глаза закрылись, то все тело, оставшись без движения и пищи, начало слабеть, хиреть и едва было совершенно не замерло. Всем органам, составляющим тело, стало тяжело и пришлось бы еще хуже, если бы они не догадались, как глупо они поступали. «Нет, так жить плохо», – подумали они; помирились, стали по-прежнему друг на друга работать, – и все тело поправилось и сделалось здоровым и сильным.

Подвижные игры на формирование правильной осанки:

«Гуляющие черепахи»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком.

Ход игры: Дети ходят враспынную по залу с мешочком на голове.

«Ворота»

Цель: Развитие правильной осанки и вестибулярного аппарата.

Оборудование: Четыре стула.

Ход игры: Дети проходят своеобразный туннель, не задев спинки стульев, руки в стороны, спина прямая. Если хорошо получается, можно проходить с закрытыми глазами.

«Ладушки»

Цель: Развитие правильной осанки, координации движения, внимания.

Оборудование: Фитболы.

Ход игры: Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде инструктора соприкасаются ладошками с партнером.

Пальчиковая гимнастика.

«На поляне дом стоит»

На поляне дом стоит.

(Сложить ладони домиком над головой).

На дверях замок висит.

(Сомкнуть ладони в «замок»).

В уголке паук сидит.

(Сомкнуть ладони в «замок», пальчики шевелятся).

Вокруг дома частокол.

(Руки перед собой, пальцы растопырены).

За забором стоит стол,

(Накрыть ладонью правой руки кулачок левой).

Тук – тук – тук! Дверь открой!

(Постучать кулачком одной ладони о другую).

Заходите, я не злой!

(Руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной).

«Замок»

На двери висит замок.

(Руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог?

(Стучим о коленку «замочком»)

Мы замочек повертели.

(Движения сцепленными руками в стороны)

Мы замочек покрутили.

(Круговые движения сцепленными руками)

И открыли.

(расцепляем «замочек» и разводим руки в стороны).

«Пальчики»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(Пальцы рук соединяют в замок (несколько раз).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

(Соединили ладошки и растопырили пальцы).

Раз, два, три, четыре, пять начинаем мы считать.

(Пальцы с мизинчика поочередно соединяют друг с другом).

Раз, два, три, четыре, пять мы закончили считать.

(Пальцы с большого поочередно соединяют друг с другом).

(Руки вниз, встряхивают кистями)

НОД «Внутренние органы человека».

Цель: сформировать у детей основы валеологической культуры, которая представляет собой систему мотиваций, ценностных отношений, знаний, умений и навыков, формирующих представление о здоровье как о главной жизненной ценности и побуждающих человека к здоровоохранительному поведению.

Ход НОД.

- Здравствуйте ребята! А кто из вас знает, что означает слово «здравствуйте»?

(Ответы детей)

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым. А вы хотите стать сильными и ловкими?

(Ответы детей)

- Поэтому с детства мы должны помнить о своем здоровье и научиться о нем заботиться. И, сегодня на занятии мы будем знакомиться с нашим телом. Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым.

Предлагаю вам встать в круг.

И повторяем за мной:

- Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать (шагают на месте).

- Вот спина, а вот животик (показывают на спину и живот).

- Ножки (топают).

- Ручки (протягивают вперед руки и вращают кистями).
- Глазки (указательными пальцами показывают на глаза)
- Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот).
- Носик (указательным пальцем правой руки показывают на нос).
- Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши).
- Голова (кладут руки на голову)
- Покачать успел едва (качают головой из стороны в сторону).
- Шея крутит головой (обхватывают шею ладонями)
- Ох, устала! Ой-ой-ой!
- Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам)
- И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины лица к вискам)
- Вот реснички (указательными пальцами показывают ресницы).
- Запорхали, словно птички (дети моргают глазами).
- Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам).
- Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке).
- Волосы густые (пальцами обеих рук расчесывают волосы).
- Как травы луговые.
- Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой – до левого).
- Локти (не убирая руки с плеч, выставляют вперед локти).
- И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям).
- У меня, Сережи, Лены. Туловище – хранилище внутренних органов.

Предлагаю отправиться в путешествие по организму человека, в котором есть свои города органы. И где текут две «волшебные реки»: Артерия и Вена и маленькими речками – капиллярами – не с простой водой, а с красной, горячей и живой.

И сегодня мы отправимся в необычное путешествие.

- В человеческом организме много всяких органов, и все они, очень нужны. Благодаря этим органам, мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем и многое другое.
- Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами.

Упражнение «Большое доброе животное».

- Ребята, встаньте в круг, возьмитесь за руки. Мы с вами сейчас – большое доброе животное. Оно спит, отдыхает, и конечно, оно дышит во сне. Сделайте вместе шаг назад (круг стал шире)
- вдох... Теперь выдох – сделайте шаг вперед (круг стал уже).
- Опять – вдох... Снова – выдох... (упражнение выполняется в спокойном темпе, молча).

Не будем мешать спать большому доброму животному, ... Вы знаете, что любое животное может дышать. И мы, люди, можем дышать. Поговорим о том, как человек дышит.

Закройте рот, сделайте глубокий-глубокий вдох через нос, почувствуйте, куда проходит воздух. Выдохните! Еще вдох! Еще выдох! Куда сначала попадает воздух? (в нос).

- Может ли воздух попасть в рот?).

Давайте, проверим. Зажмите нос и сделайте вдох через рот. Выдохните!

Еще вдох... выдох... Так можно или нет дышать через рот? (Да).

Итак, воздух попал в нос или в рот (показ на атласе из пособия «Человек», там он согрелся, а дальше – уже теплый – идет по специальной трубке. Эта трубка называется «дыхательная», потому что она помогает дышать. По дыхательной трубке воздух попадает в легкие. У человека есть легкие, они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

Обратите внимание: сколько всего легких? Да, их два: левое и правое. В них воздух то заходит, то выходит из них.

Возьмите воздушные шарики, сделайте глубокий вдох, а выдохните воздух прямо в шарик.

- Что произошло? Да, шарик надулся.

Когда воздух наполняет легкое, оно расширяется, как этот шарик.

- Выпустите воздух из шарика. Что произошло?

И когда воздух выходит из легкого, оно тоже как бы сдувается.

(Опыт с шариком проводится несколько раз).

- Положите руки на свою грудную клетку, вот так (показать на себе).

Когда мы вдыхаем, грудная клетка поднимается. Почему? А когда выдыхаем -? Выдыхается воздух, который уже не нужен нашему организму, он уже не может принести пользу.

- Еще один опыт. Возьмите в руки соломинки, опустите их в воду и подуйте в них. Что вы увидели? Это воздух в виде пузырьков.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойно

Дыхательная гимнастика.

- А теперь возьмите зеркальце, и выдохните воздух прямо на него. Что вы заметили? (Зеркальце запотело). Это значит, что воздух внутри нас не только согревается, но еще и становится влажным. Это важно для того, чтобы мы с вами не болели. Но иногда у нас все-таки может начаться насморк и кашель. Это значит, что наши органы дыхания заболели.

- Напомните мне, пожалуйста, какие органы помогают нам дышать? (Нос, рот, дыхательная трубка, легкие).

И этим органам нужна наша поддержка! Старайтесь не переохлаждаться, не промокать, не простужаться, не кричать на холоде! Обязательно закаляйтесь, делайте гимнастику и пейте витамины!

- Следующая остановка – самая важная.

День и ночь стучит оно, словно бы заведено.

Будет плохо если вдруг прекратится этот стук.

Что это такое? (Ответы детей)

- Положите правую ладонь на левую половинку грудной клетки и прислушайтесь, постарайтесь почувствовать, что происходит у вас под ладонью.

- Что вы почувствовали? (Ответы детей)

С левой стороны у человека находится сердце.

Собрав рисунок из частей, мы узнаем, как оно выглядит. (Сердце).

- Ребята, как вы думаете у кого есть сердце? Кому оно необходимо? (Человеку, животным, рыбам, насекомым.)

Стук в дверь, входит пугало огородное.

- Здравствуйте! А скажите пожалуйста, куда я попал? (Ответы детей)

А-а в детский сад, туда-то мне и нужно. Ребята, а вы меня узнали? (Ответы детей)

Да ребята, я пугало огородное. А вы знаете из чего я сделан? (Ответы детей)

Ребята я знаю, что у всех людей есть сердце, а я пугало огородное из соломы, и у меня нет сердца, да я даже и не знаю, что это такое.

- Не огорчайся, пугало. Мы с ребятами поможем тебе, расскажем о сердце и научим заботиться о нем.

Поможем пугалу? (Ответы детей)

Знакомство с сердцем. Сердце – очень важный орган. Именно сердце заставляет течь по специальным трубочкам-сосудам нашу кровь. Сожмите кулак, посмотрите: вот такого размера ваше сердечко. А у меня сердце больше вашего, вот такое (показ).

Вы растете, и ваше сердце растет вместе с вами. Посмотрите на атлас, вот в этом месте сердце человека. Можете показать на себе, где ваше сердце?

Приложите ладонь к этому месту. Сожмите кулачок... расслабьте... еще сожмите... снова расслабьте... Сожмется сердце – вытолкнет кровь, и она бежит по сосудам. Опять сожмется – опять вытолкнет...

-А сейчас я предлагаю вам пройти в лабораторию и посмотреть, как работает сердце?

(На столе груши-спринцовки, стаканы с подкрашенной в красный цвет водой).
(Опыт со спринцовкой: к спринцовке с раствором марганцовки прикреплена прозрачная трубочка от капельницы; при сжатии спринцовки подкрашенная водичка начинает выталкиваться).

Груша – это сердце, вода в стакане – это кровь, трубочки-сосуды. Сжали грушу и опустили трубочку в жидкость. Разжали кулачок. Кровь наполняет сердце, а затем оно сжимается, выталкивает кровь и движет кровь по нашему организму. Повторили еще раз. Такое движение никогда не останавливается, сердце работает без усталости, неустойчиво.

- Сердце работает, стучит. С чем можно сравнить работу сердца? Какой предмет стучит так же? (Часы).

- А еще с чем можно сравнить? С насосом. Почему? Движет кровь.

Когда мы спокойно сидим, ходим то сердце стучит ровно. Послушайте свое сердце ребята. Просто прислоните свое ухо к груди своего товарища, к тому месту, где находится сердце.) Теперь поменяйтесь местами. Услышали?

- а теперь я вам предлагаю, давайте, немного разомнемся?

Веселая разминка.

- Дружно, весело, все вместе – Начинаем шаг на месте!

А теперь – прыжки на месте!

А теперь – и бег на месте!

1-2-3-4-5- никому нас не догнать!

1-2-3- на нас посмотри!

А 4-5 и 6 –надо всем на место сесть!

- Послушайте теперь, как стало биться сердце? Слышите разницу? Если человек занимается спортом, его сердце работает быстрее, оно тренируется и становится более выносливым. Наше сердце никогда не останавливается.

Поэтому его в шутку называют «мотором» нашего организма. Но даже такому выносливому мотору нужна наша поддержка. Сердце любит, когда его хозяин занимается физкультурой, запомните это!

Вывод: Где находится сердце? (слева).

Какого размера сердце? (с кулак).

Как работает? (как часы). Работает без остановки.

Давайте представим себя добрыми докторами и будем лечить себя поглаживанием, сочувствием.

Говорим: сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

Игра «Что полезно, что вредно»

(На мольберте изображения веселого и грустного сердца)

- Сейчас, ребята, делимся на две группы.

Первая выбирает картинки, которые расскажут и покажут, что полезно для нашего сердца и что нужно делать для хорошего настроения.

Вторая группа выбирает те картинки, которые покажут, что влияет плохо на сердце и от чего сердце плачет.

По мере выполнения дети меняются группами и проверяют выполнение задания.

Самомассаж ушек.

- На теле человека есть много-много точек, которые соединены с разными органами. И если выучить эти точки, то можно себе помогать, когда болеешь. Сейчас мы научимся сами себе делать массаж.

- Наши ушки непростые (несколько раз ладонями в направлении сверху вниз потереть уши)

- Наши ушки золотые (несколько раз подергать себя за мочки ушей)

- Смышленные (слегка нажать на основание уха у верхнего края ушной раковины)

- Ученые (слегка нажать на основание уха у средней части ушной раковины)

- Замечательные (слегка нажать на основание уха у нижнего края ушной раковины).

Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы.

- А что нового вы узнали вы сегодня?

Дети вместе с педагогом возвращаются в группу.

Фотоотчет.
Подвижные игры.
«Ладшки»



«Ворота»



«Гуляющие черепахи»



Дидактические игры.

«Внешнее строение человека»



«Наши помощники»



«Мое лицо»



«Гигиена и хорошее здоровье»



Пальчиковая гимнастика.



Дыхательная гимнастика.



Гимнастика для глаз.



Корригирующая гимнастика.



Занятия на тренажерах.



Развлечение «Наши здоровые ножки»



Пособия, сделанные руками родителей (средняя гр. «Радуга» Сенцова А. А.) «Валеологические сказки»

